FOOD VEG

receitas no precinho :)

INTRODUÇAO

Olá, tudo bem?

Acreditamos que ser vegano/vegetariano não é sobre ingredientes caros e difíceis de encontrar. A realidade é que ser veg pode ser fácil e acessível para todas as pessoas, independentemente da classe social. Pensando nisso, preparamos para você 20 receitas diversificadas com preços acessíveis! Desde pratos para o dia a dia, lanches rápidos, doces para festa e muito mais, tudo por menos de R$50,00. Em cada receita, deixamos o valor total dos ingredientes utilizados, baseando-nos nos preços de mercado de 2024. Um lembrete: Não precisa desperdiçar! Você pode utilizar os ingredientes que sobraram de uma receita para preparar outra, economizando ainda mais no final. Para finalizar, nosso eBook "Food Veg - Receitas no Precinho" é um trabalho acadêmico sem fins lucrativos. Todas as preparações foram devidamente creditadas. Esperamos que se divirta fazendo as receitas e que se delicie sabendo que tudo foi a preço acessível! 😊

Sumario

Receitas Salgadas

Vegano

Panqueca Vegana

receiteria.com

Ingredientes

3 xícaras de chá de água
1/2 xícara de chá de óleo vegetal
3 xícaras de chá de farinha de trigo
Sal a gosto
1 colher de chá de fermento quimico em pó

Modo de preparo:

1. Reúna os ingredientes em um liquidificador, adicione a água, o óleo, a farinha de trigo e o sal. Bata até obter uma massa homogênea e

2. Depois, adicione o fermento e, com o auxílio de uma espátula, misture delicadamente, apenas para incorporar;
3. Em seguida, aqueça frigideira antiaderente ou untada com azeite, despeje uma pequena porção da massa (acerca de 1 concha pequena);
4. Em seguida, com o auxílio de uma colher, espalhe bem a massa, fazendo movimentos circulares para que ela fique uniforme e mais fina;
5. Deixe a panqueca dourar de um lado, cerca de 3 minutos, mas atente-se para não deixar queimar a depender da temperatura do fogo;
6. Quando ela estiver mais firme, vire e doure o outro lado;

Recheie como preferir e sirva. Bom apetite!

Vegano

Ingredientes

6 batatas
Água
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de sal grosso
6 colheres de sopa de azeite
1 ramo de alecrim

Modo de preparo:

1. Lave as batatas e leve para cozinhar em água com sal, até ficarem macias. Escorra e seque bem.
2. Com as batatas ainda quentes, coloque-as em uma tábua e dê murros de leve, com cuidado para não esfarelar.
3. Transfira as batatas para uma assadeira untada com um pouco de azeite, tempere com o alecrim, o sal grosso e regue com o azeite restante.
4. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 40 minutos e sirva-se.

Batatas ao murro com alecrim

Arroz com lentilha

Ingredientes

2 xícaras de lentilha
3 xícaras de arroz
1 colher de sopa de sal
Alho a gosto
Cebola a gosto
Salsinha a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhar a lentilha sem amolecer muito.
2. Refogar alho e cebola, colocar com o arroz e o sal na panela da lentilha.
3. Coloque água até 2 dedos acima.
4. Cozimento normal.
5. Depois de pronto acrescente a salsinha.
6.Sirva com o acompanhamento de sua preferência.

Vegano

nsctotal.com.br

Ingredientes

2 bananas com a casca
1/4 de xícara de chá de amido de milho
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
Azeite para grelhar
Amido de milho para polvilhar

Modo de preparo:

1. Em uma assadeira, coloque as bananas inteiras e leve ao forno preaquecido em temperatura média por 20 minutos.
2. Após, retire do forno, espere esfriar, descasque e, com a ajuda de um garfo, amasse as bananas.
3. Acrescente o amido de milho e misture até obter uma consistência homogênea.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
5. Polvilhe uma superfície lisa com amido de milho, disponha a massa sobre ela, separe em pequenos pedaços e faça um cordão com cada parte.
6. Corte em pedaços e reserve.
7. Em uma panela, coloque o azeite e leve ao fogo médio para aquecer.

Nhoque de banana

Grãomelete

Ingredientes

1 xícara de grão de bico hidratado
1 xícara de água
2 colheres (sopa) de óleo de girassol
temperos sal a gosto

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o grão de bico com água até formar uma massa.
2. Acrescente óleo, sal e os temperos bata mais um pouco.
3. Unte uma frigideira que não grude e despeje uma camada fina.
4. Coloque em fogo baixo doure dos dois lados.
5. Aos poucos, disponha o nhoque sobre ela e doure.
6. Repita o processo com toda a massa e sirva em seguida. Sirva com o molho de sua escolha.

Vegano

Ingredientes

Folhas de um maço grande de agrião, lavadas e escorridas;
3 batatas grandes cortadas em rodelas;
2 colheres de sopa de manteiga;
Sal e pimenta a gosto;
2 gemas R$ 2,16 2 unidades
½ lata de creme de leite;

Modo de preparo:

1. Em primeiro lugar, em uma panela, aqueça a manteiga, junte as batatas e refogue;
2. Logo após, adicione o agrião, cubra com 2 litros de água e tempere com sal e pimenta;
3.Deixe em fogo baixo por 20 min;
4. Retire, bata no liquidificador e então volte o creme à panela;
5. Posteriormente, dissolva as gemas no creme de leite e misture à sopa;
6. Aqueça por 2 min, sem deixar ferver;
Por fim, sirva decorada com folhas de agrião.

Sopa de agrião

Snack de Feijão Fradinho

Vegano

Canal: Plantte

Ingredientes

Feijão fradinho (lavado e escorrido)
Sal
Páprica defumada
Alho em pó
Óleo vegetal (soja)

Modo de preparo:

1. Espalhe tudo na assadeira de modo que todo-
   Feijão fique coberto pelo azeite e os temperos
2. Quando todo Feijão estiver espelhado e evitando deixar um por cima do outro, leve ao forno a 200°
3. Leva cerca de 30 minutos, mas acompanhe pois pode variar de forno para forno
4. Quando estiver tudo seco e crocante, retire e sirva

Obs: Os ingredientes da receita acima, são usados conforme o gosto da intensidade de quem o faz.

Vegano

www.presuntovegetariano.com

Ingredientes

1 xícara de lentilha crua, demolhada em água por pelo menos 8 horas
1 cebola grande, picada
1 xícara de cenoura ralada
1 colher (chá) de cominho
2 colheres (chá) de sal
1 xícara de arroz
1/4 de xícara de farinha de linhaça
1 xícara de salsinha fresca, picada
1/2-1 xícara de farinha de aveia (ou outra, como a de grão de bico)

Almôndega de lentilha

Modo de preparo:

1. Deixe uma xícara de lentilha crua de molho em água por pelo menos 8 horas (pode ser durante a noite).
2. Em seguida, descarte essa água e lave bem os grãos. Seque a lentilha e adicione em processador de alimentos ou liquidificador.
3. Junto no processador, adicione a cebola picada, a cenoura ralada, o sal e o cominho. Processe ligeiramente até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. Tome cuidado para não processar demais, pois queremos que haja pedacinhos de todos os ingredientes para evitar uma textura pastosa para as almôndegas.
4. Coloque a mistura em uma vasilha grande e adicione os grãos de trigo sarraceno já cozidos, a farinha de linhaça, a salsinha picada e misture bem. Em seguida, adicione a farinha de aveia. A quantidade vai depender do quão úmida está a sua massa.
5. Adicione a quantidade suficiente para que consiga moldar as almôndegas (de 1/2 a 1 xícara).
6. Molde as almôndegas e posicione-as em uma assadeira levemente untada.
7. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus até que fiquem douradas.
8. Retire do forno e sirva com o acompanhamento de sua preferência.
9. Repita o processo com toda a massa e sirva em seguida. Sirva com o molho de sua escolha.

Pate de Couve Flor

Ingredientes

300 gramas de couve-flor cozida
1/3 de xícara (de chá) de azeite
1 colher (de sopa) de suco de limão
1 dente de alho pequeno sem o miolo
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Antes de tudo, corte a couve-flor em pedaços menores e cozinhe até ficar bem macia, quase desmanchando. E escorra toda a água.
2. Eu prefiro usar os "galhinhos" com as flores, pois ficam mais macios. Se for usar os talos, cozinhe bem, senão a maionese pode ficar meio pedaçuda.
3. Eu costumo cozinhar na água fervente, mas acredito que dê certo no vapor também.
4. Em um liquidificador, coloque a couve-flor cozida, o azeite, o suco de limão, um dente de alho pequeno sem o miolo e tempere com sal e pimenta moída a gosto.Bata bem, até obter uma mistura bem uniforme. Está pronto!

Ingredientes

1 kilo de beterraba descascada
5 colheres de chá tempero caseiro
Óleo para refogar
Água
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Colocar um fio de óleo para aquecer e refogar o tempero caseiro até ficar bem dourado.
2. Colocar a beterraba descascada, lavada e picada para refogar junto e dar uma pequena fritada.
3. Juntar 1 litro de água e deixar cozinhar até a beterraba estar bem amolecida.
4. Retirar, bater e voltar para panela para acertar o ponto do creme.
5. Se estiver muito grosso, junte um pouco de água e mantenha a fervura por alguns minutos.

SOPA DE BETERRABA

Receitas Doces

Bolo alagado de caneca

Vegetariana

@euprefirodoce_

Ingredientes

2 colheres de sopa de açúcar refinado
2 colheres de sopa de farinha de trigo
2 colheres de sopa de chocolate em pó
5 colheres de sopa de de leite
2 colheres de sopa de óleo vegetal
1 colher de café de fermento
2 colheres de sopa de leite condensado
1 colher de sopa de chocolate em pó
Aproximadamente 3\4 de xícara de leite

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes da massa em uma caneca e mexa muito bem.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos.

Para o preparo da calda:
1. Misture todos os ingredientes muito bem.
2. Faça furinhos no bolo e molhe com a calda.

Vegetariana

@_candy_healthy_

Ingredientes

1 xícara de iogurte grego
3 colheres de sopa de coco ralado
2 colheres de chá de adoçante
2 colheres de sopa de chocolate meio amargo

Modo de preparo:

1. Misture o iogurte grego com o coco ralado e o adoçante.
2. Despeje tudo em uma forma que esteja com papel manteiga e espalhe até forrar o fundo.
3. Depois acrescente o chocolate derretido e espalhe por toda superfície
4. Leve ao congelador por 3 horas.
5. Quando estiver consistente corte no formato que desejar.

Barrinha Deliciosa

Manjar Turco de Nárnia

Vegano

@mahnery

Ingredientes

½ xícara de amido de milho
¾ xícara de água 180ml
½ xícara de água 120ml
1 xícara de suco de laranja
2 xícaras de açúcar refinado
1 colher de sopa de suco de limão

Corante vermelho (opcional)
Açúcar de confeiteiro (pode ser substituído por açúcar refinado)

Modo de preparo:

1. Em um recipiente coloque ½ de amido de milho e ¾ de xícara de água, misture bem e reserve.
2. Em uma panela coloque ½ xícara de água, suco de laranja, açúcar refinado e suco de limão e leve ao fogo.
3. Quando levantar fervura adicione a mistura de amido de milho e cozinhe em fogo médio mexendo sempre.
4. Caso opte pelo corante alimentício, adicione quando a mistura estiver desgrudando do fundo da panela, retire do fogo, coloque uma gotas e misture bem.
5. Coloque em uma forma que esteja com plástico filme e espere esfriar.
6. Quando estiver com boa consistência corte e passe no açúcar de confeiteiro.

Pudim de chia

Ingredientes

½ Xícaras de leite vegetal
2 Colheres de sopa de sementes de chia
mel ou melado-de-cana-de-açúcar (opcional)
Morangos (ou a fruta de sua preferência)

Modo de preparo:

1. Em um recipiente com tampa, acrescente o leite vegetal e a chia.
2. Mexa bem para que as sementes não se aglomerem.
3. Então deixe descansar por 5 minutos.
4. Se quiser adoçar, misture mel ou melado de cana.
5. Tampe os recipientes e coloque na geladeira por no mínimo 4h.

4. Mexa o pudim ao retirar da geladeira e adicione os morangos ou as frutas frescas de sua preferência .
5. Sirva gelado.

Ingredientes

1 abacaxi
1/2 xícara de leite de coco

Modo de preparo:

1. Em primeiro lugar, descasque o abacaxi e corte em cubos médios.
2. Congele os cubos de abacaxi por, aproximadamente, 4 horas ou até bater a vontade do sorvete.
3. Retire o abacaxi do congelador, deixe 10 minutos em temperatura ambiente e passe para um processador ou liquidificador.
4. Bata por 5 minutos e adicione o leite de coco.
5. Por fim, volte a bater até chegar na consistência ideal de sorvete.

blog.livup.com.b

Sorvete de abacaxi

Gajuzinho de festa

Ingredientes

1 xícara de amendoim torrado, sem pele e sem sal
2 colheres de sopa de chocolate em pó
2 colheres de sopa de açúcar demerara
4 colheres de sopa de leite vegetal - ou café forte passado Açúcar demerara, paçoca ou amendoim
1 colher de chá de Margarina vegetal (ou óleo vegetal)

Modo de preparo:

1. Adicione o amendoim, chocolate em pó, o açúcar, leite vegetal e uma pitada de sal no liquidificador (ou mixer).
2. Bata até obter uma mistura pastosa.

3. Coloque em uma tigela e reserve na geladeira por 1 hora.

PARA ENROLAR: Passe a manteiga ou óleo vegetal nas mãos. Separe uma colher de chá para cada docinho e enrole a massa em formato de bolinha e passe no açúcar (ou paçoca/ amendoim se preferir). Adicione metade de um amendoim ao centro do docinho (deixando metade para fora e metade para dentro do doce) para decorar e sirva.

Vegano TÁ NA MESA VEGG

Ingredientes

1 xícara farinha de trigo
2 xícaras de óleo de soja
3\4 de xícara de água 180ml
1\2 xícara de açúcar refinado
1 colher de chá de fermento químico
1 colher de café de canela em pó
1 pitada de sal
1 colher de café de Essência de baunilha (opcional)
2 colheres de sopa de Açúcar
Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

1. Adicione os ingredientes secos em uma tigela.
2. Após acrescente aos poucos a água.
3. Adicione a essência de baunilha e o fermento misturando delicadamente.
4. Em um recipiente, adicione o açúcar e a canela adicionando conforme seu gosto pessoal. Reserve.
5. Esquente o óleo em uma panela (indicado cobrir até metade da panela).
6. Frite a massa até dourar, após a fritura coloque o bolinho na mistura de açúcar e canela.

BOLINHO DE CHUVA

CUCA DE GOIABADA

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento biológico seco (para pão)
3/4 xícara de açúcar demerara (ou qualquer outro)
1 pitada de sal
1 xícara de água morna 240ml
1/3 xícara de óleo (qualquer óleo vegetal neutro)
1/2 colher de chá de canela em pó
1/2 colher de chá de essência de baunilha ou raspa de 1 limão ou laranja (opcional) 2,5g
1\4 de xícara (Aproximadamente) de goiabada cascão
1/2 xícara de farinha de trigo
5 colheres de sopa açúcar demerara
3 colheres de sopa de margarina vegana (ou óleo de coco)
1\4 de xícara (Aproximadamente) de goiabada cascão + 1/3 de xícara de água para calda

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes secos.
2. Adicione água morna, óleo, canela, essência de baunilha e misture bem até obter uma massa homogênea.
3. Reserve por 10 minutos.
4. Em outro recipiente, adicione farinha de trigo, açúcar, e a margarina vegetal misturando delicadam ente até formar uma farofa.
5. Corte a goiaba em cubos e polvilhe farinha de trigo em cima.
6. Unte a forma com margarina vegetal e farinha de trigo e acrescente a massa. Acrescente os cubos de goiabada na massa.
7. Coloque por cima da massa a farofa. Reserve por 25 minutos.
8.Pré aqueça o forno a 180ºC e asse até dourar.
9. Para finalizar, adicione a calda de goiaba por cima da Cuca. Sirva quente.

Ingredientes

1 xícara de leite de coco
3 colheres de sopa de sementes de chia
2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
2 colheres de sopa de açúcar demerara
(pode ser feita com maracujá e morango no lugar do cacau em pó)

Modo de preparo:

1. Combine todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata por 2-3 minutos, até a chia estar bem triturada.
2. Transfira para um recipiente, adicione raspas de chocolate ou frutas, se desejar, e leve à geladeira por 60 minutos.

MOUSSE VEGANO

BOLO DE LIMAO

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
3/4 de açúcar demerara
1 pitada de sal
1 colher de chá de bicarbonato
Raspas de 4 limões
1/2 xícara de óleo (qualquer óleo vegetal neutro)
1 xícara de leite de soja
1/3 xícara de sumo de limão
1 colher (sopa) fermento químico
3/4 de açúcar
3 colheres (sopa) de sumo de limão

Modo de preparo:

1. Adicione os ingredientes secos e misture
2. Acione o óleo, leite de soja e misture até obter uma massa homogênea.
3. Acrescente o sumo de limão e mexa
4. Coloque o fermento e misture delicadamente
5. Unte a forma e acrescente a massa. Asse no forno por aproximadamente 35 minutos.
6. Após isso desenforme-o quando estiver morno
7. Adicione o açúcar e o sumo de limão para fazer a calda, misture bem e despeje em cima do bolo. Para a decoração, acrescente raspas de limão por cima.
.

Total e Usado das receitas $$$

Receitas Salgadas

Panqueca Vegana $
Total: 15,67
Usado: 4,62

Batatas ao murro com alecrim
Usado: 19,05
Total: 41,75

Arroz com lentilha $$
Usado 30,76
Total: 36,41

Nhoque de banana $
Total: R$ 11,84
Usado: R$ 3,44

Grãomelete $$
Total: R$ 29,78
Usado:R$ 4,89

Sopa de agrião $$$
Total: 39,35
Usado: 15,02

Snack de Feijão Fradinho $
Total:16,32

Almôndega de lentilha $$$
Usado: 17,34
Total: 49,68

Pate de Couve Flor $$$
Total: 37,36
Usado: 12,01

SOPA DE BETERRABA$$
Usado: 13,76
Total: 23,68

Receitas Salgadas

Barrinha Deliciosa $
TOTAL: R$29,27
USADA: R$11,93

Manjar Turco de Nárnia $$
TOTAL: R$46,10
USADA: R$9,61

Pudim de chia $
TOTAL: R$29,19
USADA: R$5,4

Sorvete de abacaxi $
TOTAL: R$15,28
USADA: R$13,16

Cajuzinho de festa $$
TOTAL:R$44,46
USADA: R$5,72

MOUSSE VEGANO $$
TOTAL: R$34,21
USADO: R$8,04

BOLO DE LIMÃO $$
TOTAL: R$ 44,02
USADO: R$ 15,6

BOLINHO DE CHUVA $
TOTAL: R$32,75
USADO: R$7,48

CUCA DE GOIABADA $$
TOTAL: R$34,65
USADO: R$12,16

Agradecimento

Chegamos ao final deste livro de receitas veganas com o compromisso de demonstrar que uma alimentação vegana pode ser acessível a todas as pessoas, independentemente de sua classe social.

Ao longo deste projeto, buscamos destacar que não é necessário recorrer a ingredientes caros e difíceis de encontrar para se adotar um estilo de vida vegano. Pelo contrário, com um pouco de criatividade e planejamento, é possível aproveitar os ingredientes que já temos em casa, evitando o desperdício e economizando ainda mais.

Agradecemos imensamente sua companhia nesta jornada culinária vegana acessível. Esperamos que tenha se divertido preparando estas receitas e que tenha se deliciado com os resultados, sabendo que tudo foi feito de forma consciente e com preços dentro do seu orçamento.
Desejamos que você continue explorando e se encantando com a culinária vegana.

Até a próxima! 😊

FOOD VEG

receitas no precinho :)